



UTILIZZO DELLA SEDIA E SUE IMPLICAZIONI

Dr. Saverio Sansone

La sedia

Uno dei primi modelli di **sedia per ufficio** pare sia stata quella inventata dal naturalista Charles Darwin che intorno al 1850 applicò delle rotelle a una sedia per potersi muovere più agevolmente



Sedia Thonet con rotelle

Sedia Manager



Sedia da lavoro impiegato



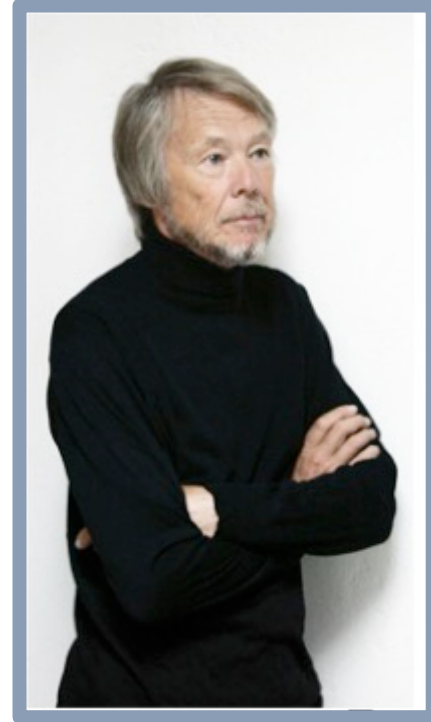
Sedia ergonomica: l'evoluzione

ERGONOMIA: disciplina scientifica che si occupa dei problemi relativi al lavoro umano in rapporto alla progettazione di macchine che si usano negli ambienti di lavoro, al fine di individuare le soluzioni più idonee alle esigenze psicofisiche di chi fa delle attività lavorative.

(Oxford Languages)

Sedia ergonomica: l'evoluzione

1979: sgabello basculante «Variable»
progettato da Peter Opsvik basata sull'idea
del movimento e sul variare la postura per
assicurare benessere ed armonia



Sedia ergonomica attiva

La democratica



L'importanza dell'ambiente



1. Stanza luminosa e spaziosa



2. Organizzazione-ergonomia

- Tavolo regolabile in altezza
- Sedia ergonomica attiva
- Pc lontano da fonti di calore
- Luce che non riflette sul monitor



- Scrivanie libere da carte o libri
- Schienale reclinato 5-10 gradi
- Lampade laterali al Pc
- Garantire visione binoculare

Organizzazione-ergonomia



Tappetino ergonomico
Mouse

Bracciolo
ergonomico



Mouse verticale



Organizzazione-ergonomia

COLLO

Riduzione dei disturbi cervicali e della cefalea muscolo-tensiva

OCCHI

Comodità e funzionalità della posizione migliorano l'attenzione e l'efficienza

ZONA LOMBARE

Prevenzione dei dolori alla colonna dorso-lombare

CASSA TORACICA

La postura seduta, simile alla posizione eretta, mantiene la respirazione regolare

BRACCIA

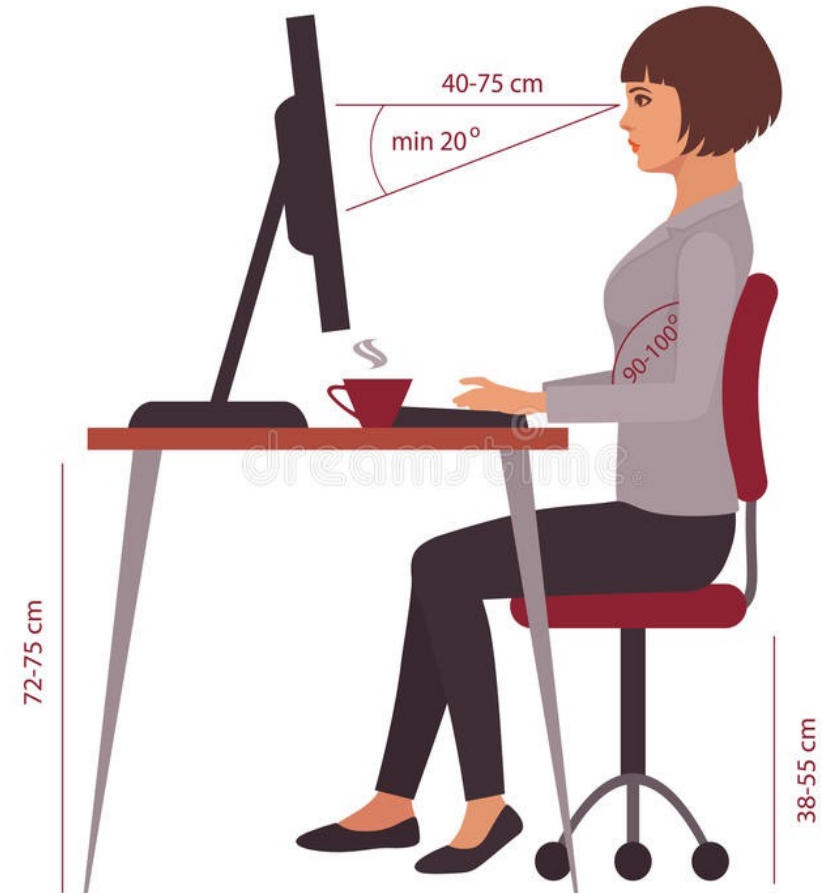
Prevenzione dei disturbi all'arto superiore (tendiniti, brachialgie, mouse syndrome)

SEDUTA A STELLA

La particolare conformazione del piano di seduta favorisce il mantenimento della fisiologica lordosi lombare, riducendo il sovraccarico su questa parte della colonna vertebrale

GAMBE

Miglioramento, grazie al movimento, della circolazione periferica e della sensazione di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori



Uomo tecno-seduto

Problemi

Il movimento è stereotipato, semplificato e ridotto ai minimi termini

THE LANCET



OBESITA'



Lancet: Una delle riviste scientifiche più accreditate in campo medico.

La Capanna del Silenzio

Un po' di me, un po' di noi, nel breve cammino su questa terra...

Holcroft



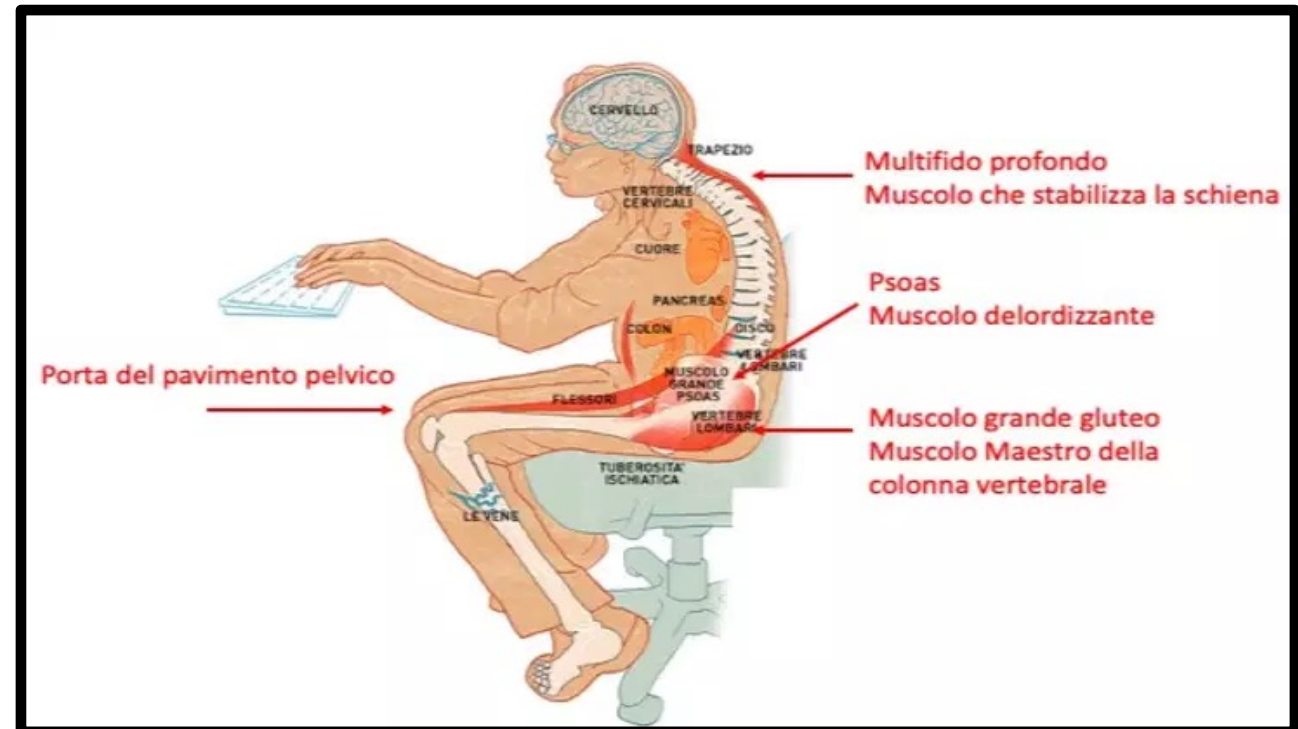


TEXAS OBESITY RESEARCH CENTER
UNIVERSITY of HOUSTON

Pandemia da inattività

Un'attività ridotta porta a una ridotta produzione degli enzimi che smaltiscono i grassi e gli zuccheri utilizzati per produrre energie.

SMART WORKING IN ERA COVID-19

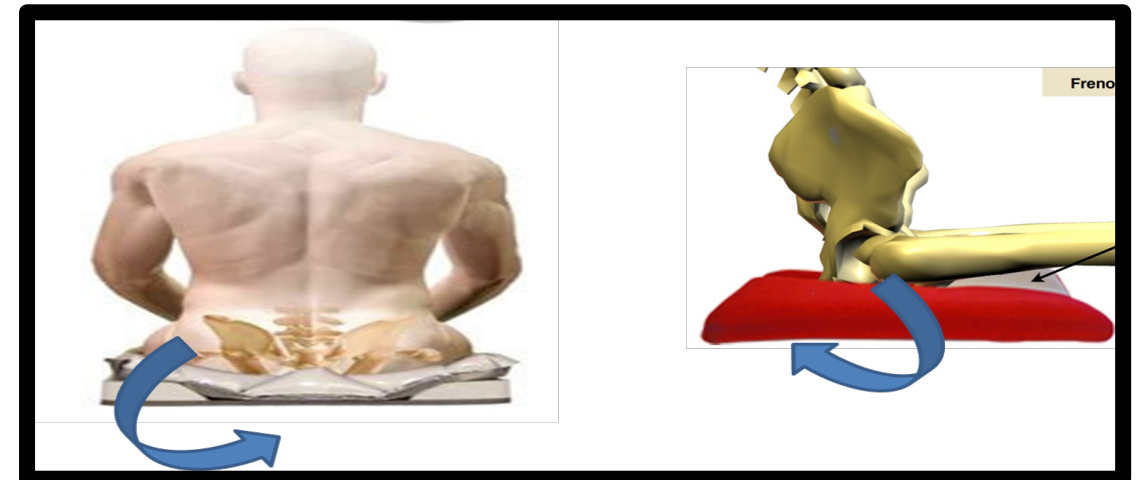
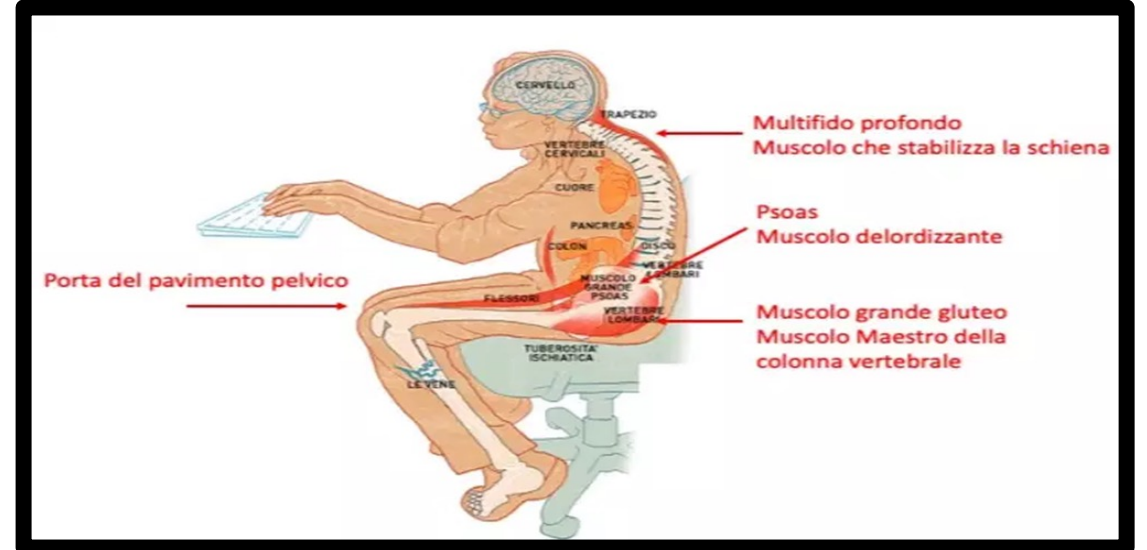




L'O.M.S. ha sostenuto che uno stile di vita sedentario aumenta le cause di mortalità, raddoppia il rischio di insorgenza di malattie cardio-vascolari, osteoarticolari, diabete, favorisce il sovrappeso e l'obesità, aumenta il rischio di tumore al colon, di pressione alta e osteoporosi.



Gruppo etnico Hadza

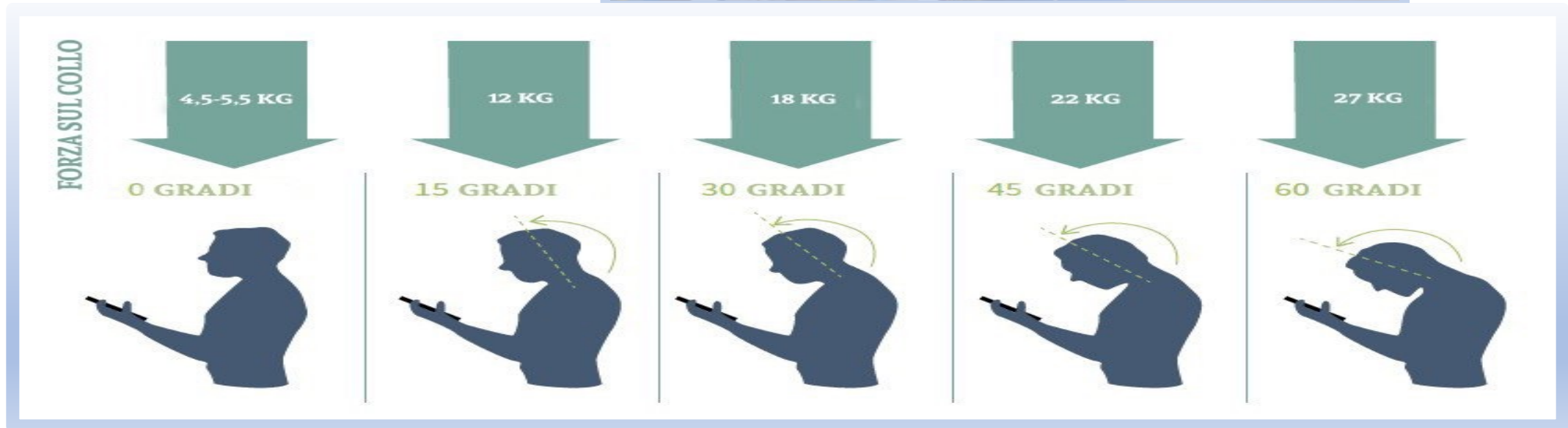


Uomo tecno-seduto



La Capanna del Silenzio
Un po' di me, un po' di noi, nel breve cammino su questa terra...
Holcroft

Andrea Montesanto sostiene, nell'articolo <Psicologia e Canzone> sostiene che dai Pink Floyd a Marlene Kuntz molti testi di canzoni attuali raccontano di solitudine, di dipendenza e di alienazione.

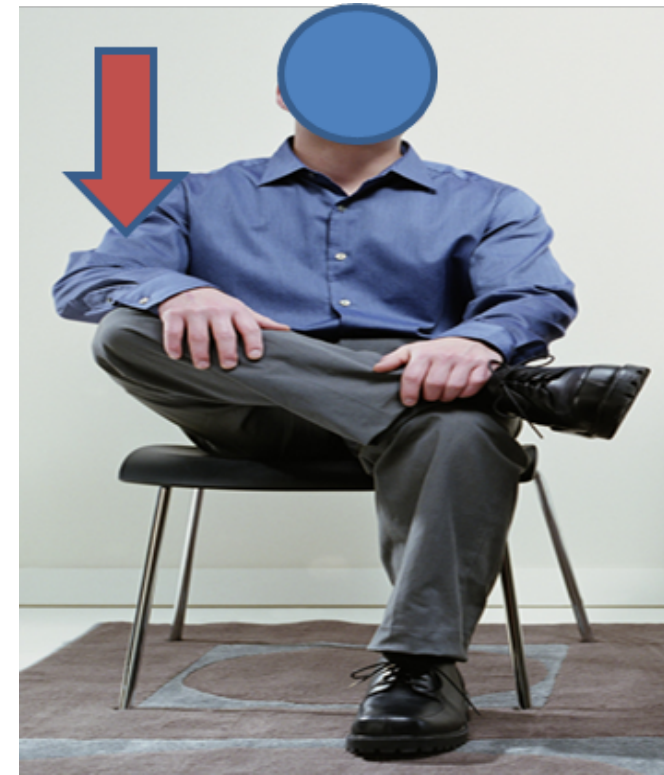
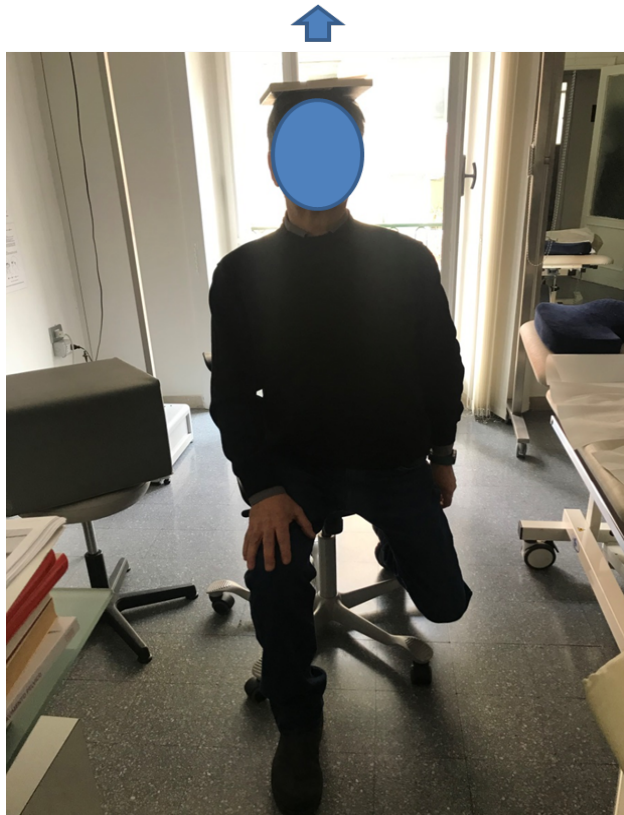


Uomo tecno-seduto

Soluzione

- 1) Combattere l'analfabetizzazione motoria
- 2) Sostenere una cultura del movimento
- 3) Investire per creare una cultura di ERGONOMIA
- 4) Ascoltare il corpo per evolverlo nel dialogo.

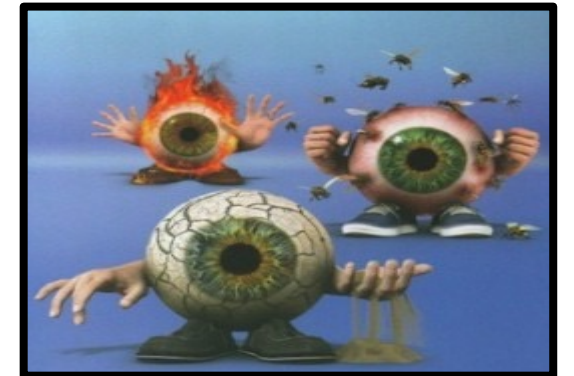
Esercizi da ufficio



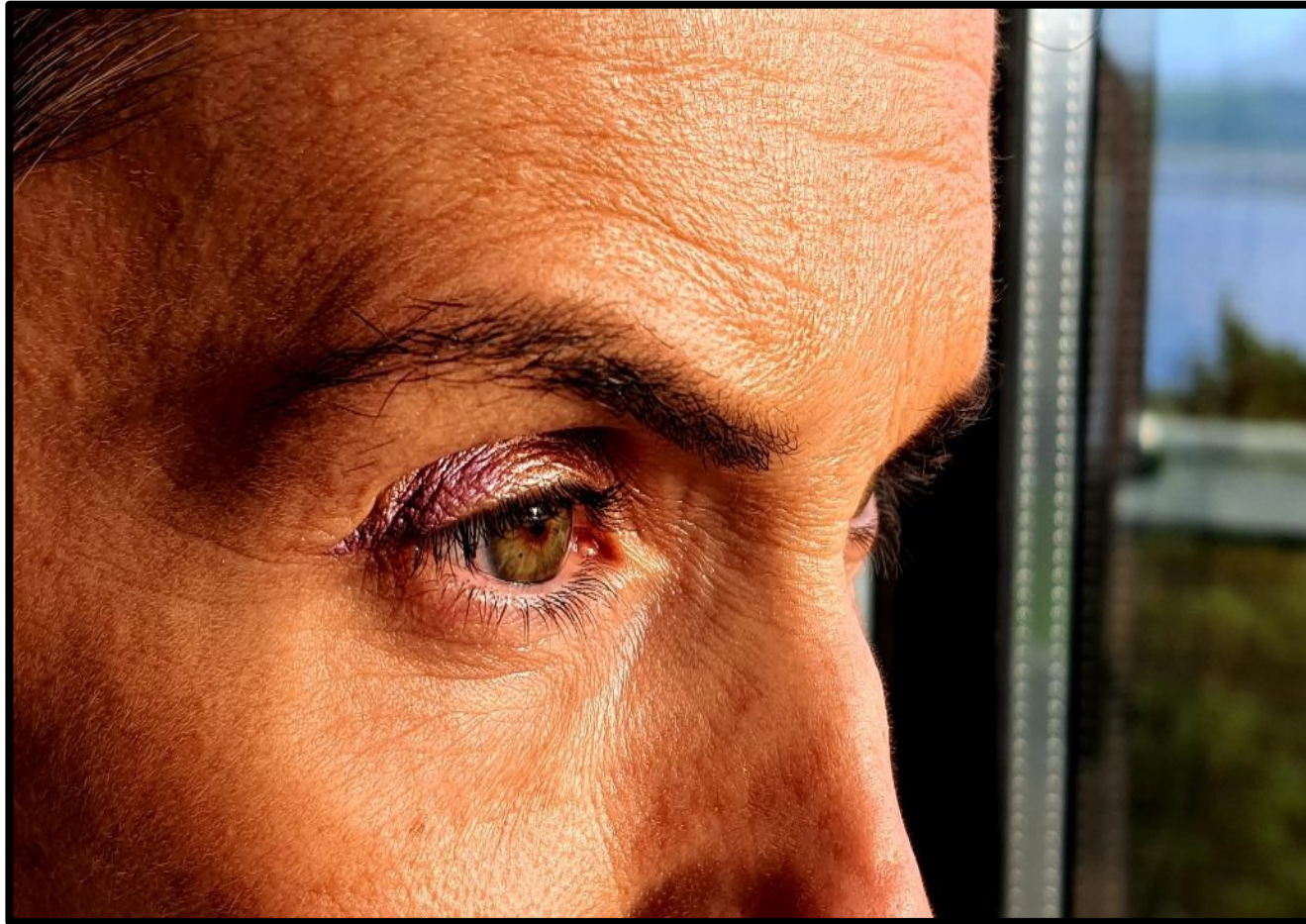
Occhi, Postura e lavoro da ufficio



Occhi “stanchi”, visione doppia e/o sfuocata, bruciore, lacrimazione o secchezza oculare.



Occhi, Postura e lavoro da ufficio



Yoga da ufficio





il tuo **corpo** è progettato per **muoversi**

Grazie